

目標達成のために築く 健康的な習慣

このウェビナーでは、効果的な目標設定の価値を理解し、健康、人間関係、マインドフルネスといった重要な領域においてSMARTフレームワークを活用する方法を学びます。科学的根拠に基づいた習慣形成のテクニックを活用し、持続可能で健康的な習慣を築く方法と、目標達成のための実践的なツールをご紹介します。個人的なウェルビーイングを高めたい方も、キャリアの成長を目指す方も、目標へ向かって着実に前進するための戦略を学べます。

学習目標

1. 効果的な目標設定を理解し、健康、人間関係、マインドフルネスなどの主要な分野に SMARTフレームワークを適用する方法を学ぶ
2. 習慣形成のテクニックと戦略を探求し、持続可能な健康的な習慣の確立方法を理解する
3. 目標達成のための実践的なツールを習得する

コンテンツ概要

効果的な目標設定の秘訣

- 個人およびプロフェッショナルの成長における目標設定の重要性を理解する
- SMARTフレームワークを活用して、以下の分野で具体的な目標を設定する方法を学ぶ
 - 健康とフィットネス
 - 人間関係
 - マインドフルネス/ウェルビーイング

習慣の手引き: 健康的な習慣を身につけ、悪い習慣を断ち切る

- ポジティブな習慣を築くための効果的な戦略を探る
 - 日々のモチベーション
 - 自己研鑽
 - 建設的な変化
- 習慣形成のプロセスを理解する
 - 合図 → モチベーション → 行動 → 報酬
- 健康的で持続可能な習慣を作るための戦略を適用する
 - 小さな習慣
 - スタッキング

目標へ向けた挑戦: 実践のヒント

- 目標達成のための実践的な戦略を発見する
 - 肯定的なセルフトーク
 - 削除と追加テクニック
 - 定期的なリマインダー
 - 効果的な自己報酬
 - 周囲からの支援を活用する